

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 SZPITALE

|                         |            | Śniadanie   | Obiad  | Kolacja   | Kolacja godz.20.00                        | SUMA  |
|-------------------------|------------|---|--|---|---|---|
| 2024-01-01 poniedziałek | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z platkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cytryna 5 g<br>Cukier 5 g                   | Zupa peizanka 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )<br>Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki z ananase i kukurydzą 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Gruszka 1 szt  | Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Sałatka bawarska 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g         | Serek waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 598,8<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,4<br>Tłuszcz [g] 90,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2<br>Węglowodany ogółem [g] 369,2<br>suma cukrów prostych [g] 104<br>Sól [g] 8,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,3   |
| 2024-01-02 wtorek       | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab wiśniowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g                      | Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udziec z indyka pieczony 100 g<br>Sos pieczeniowy 80 g ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z białej kapusty z papryką 100 g<br>Kompot b/c 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Baton SANTE 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )   | Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Hummus z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cytryna 5 g<br>Cukier 5 g   | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 530<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,1<br>Tłuszcz [g] 90,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7<br>Węglowodany ogółem [g] 372,6<br>suma cukrów prostych [g] 103,9<br>Sól [g] 6,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,1   |
| 2024-01-03 środa        | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Cytryna 5 g | Zupa brukselkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Bitka schabowa 100 g<br>Sos musztardowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> )<br>Kasza gryczana na sypko 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Koktajl jogurtowo truskawkowy 150 ml ( <b>MLE</b> ) | Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Leczo warzywne z ciecierzycą 200 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g  | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 660,7<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,7<br>Tłuszcz [g] 82,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2<br>Węglowodany ogółem [g] 376,7<br>suma cukrów prostych [g] 83,6<br>Sól [g] 6,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,1 |
| 2024-01-04 czwartek     | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                             | Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z białej rzepy z jabłkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot b/c 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Mandarynka 2 szt  | Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет z ciecioriki i warzyw 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,4<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,4<br>Tłuszcz [g] 68,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2<br>Węglowodany ogółem [g] 330,8<br>suma cukrów prostych [g] 83,8<br>Sól [g] 8,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,8  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 SZPITALE

|                      |            | Śniadanie   | Obiad  | Kolacja  | Kolacja godz.20.00                         | SUMA  |
|----------------------|------------|---|--|--|--|---|
| 2024-01-05 piątek    | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z zacierkami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz z makreli 80 g ( <b>SEL</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Cytryna 5 g | Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pierogi z serem 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Sos jogurtowy z owocami 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Jablka prażone 80 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Sok pomidorowy 200ml 1 szt  | Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka cygańska 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 902,7</b><br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 105,5</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 392</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 102,3</b><br><b>Sól [g] 5,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 34,6</b> |
| 2024-01-06 sobota    | PODSTAWOWA | Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica miodowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor. 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Cytryna 5 g     | Zupa grochowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Karkówka pieczona 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza pęczak na sypko 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z selera z ananase i kukurydzą 100 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Pomarańcza 1szt 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Lazania z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 80 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )  | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 691,6</b><br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 104,9</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 336,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 94,8</b><br><b>Sól [g] 6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b>  |
| 2024-01-07 niedziela | PODSTAWOWA | Kakao 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek chrzanowy z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                       | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Kotlet pożarski (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot b/c 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Winogrona 100 g  | Herbata z cytryną b/cukru 250 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor. 90 g<br>Sałata zielona 10 g   | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )            | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252,3</b><br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 68,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 330,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 102,2</b><br><b>Sól [g] 5,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> |